5.115 Polievka z mrazeného špenátu s vajcom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	13,00	13,00	14,00	14,00	15,00	15,00	15,00	15,00
soľ	0,07	0,07	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,12	0,10	0,14	0,12
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
mlieko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	10,00	10,00
špenát mrazený	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,50	4,50
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20
zemiaky	2,00	1,40	2,20	1,54	2,50	1,75	3,00	2,10
vajcia	8	0.40	10	0,50	12	0,60	15	0,75
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Mrazený špenát dáme variť do slanej vody. Po prejdení varom, zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedenou olejom a mliekom. Pridáme umyté, pokrájané zemiaky a povaríme. Nakoniec do polievky pridáme osobitne uvarené, očistené a pretlačené vajcia, prelisovaný cesnak, zjemníme a maslom. Varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	321	77	3,11	3,6	0,9	7,5	0,9	99,4	0,8	0,214	0,0	0,1	4,2	0,0
B	364	87	3,79	3,9	0,9	8,6	1,1	125,4	1,1	0,314	0,1	0,2	5,4	0,0
C	442	106	4,59	4,7	1,2	10,5	1,4	152,3	1,4	0,414	0,1	0,2	6,6	0,0
D	613	147	6,08	7,2	1,8	13,6	1,6	197,1	1,7	0,475	0,1	0,2	7,8	0,0